

இனிமையான குழந்தைகளே! அமிர்தவேளையில் எழுந்து தியானத்தில் அமருங்கள். சிந்தனை செய்யுங்கள் - நான் ஆத்மா, என்னுடைய பாபா தோட்டக்காரர், அவரே தான் படகோட்டி, நான் அவருடைய குழந்தை. எஜமானன் ஆகி ஞானரத்தினங்களை சிந்தனை செய்யுங்கள்.

கேள்வி : எந்த ஒரு விஷயத்தின் மகத்துவம் உலகத்திலும் (உலகாய மக்களிடம்) உள்ளதென்றால் பாபாவிடமும் உள்ளது?

பதில் : தானத்தின் மகத்துவம். குழந்தைகளாகிய நீங்கள் இரக்க மனம் உள்ளவராகி அனைவரின் மீதும் இரக்கம் கொள்ள வேண்டும். அனைவருக்கும் அழிவற்ற ஞான ரத்தினங்களின் தானம் கொடுக்க வேண்டும். தானம் செய்பவர்களுக்கு அதிக மகிமை உள்ளது. செய்தித் தாள்களிலும் கூட அவர்களின் பெயர்கள் வெளிவருகின்றன. ஆகவே நீங்களும் கூட அனைவருக்கும் தானம் செய்ய வேண்டும். அதாவது தியானம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

பாடல் : எனக்கு ஆதரவளிப்பவர்.....

ஓம் சாந்தி. யார் நீரில் மூழ்கிப் போகிறார்களோ, அவர்களுக்கு உதவி அளிக்கப்படுகின்றது. அவரை அக்கரை கொண்டு சேர்ப்பதற்காக உதவி செய்கின்றனர். ஏனென்றால் படகோட்டி என்ற பெயரை பாரதவாசிகள் அறிவார்கள். படகோட்டியின் வேலை மூழ்குபவர்களைக் காப்பாற்றுவது. குழந்தைகளுக்குத் தெரியும்-பாரதவாசிகளின் படகு மூழ்கி விட்டது. ஒவ்வொரு விஷயமும் பாரதவாசிகளுக்காகத் தான். வேறு எந்தக் கண்டத்துக்காகவும் சொல்ல மாட்டார்கள். இதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். சத்திய நாராயணன் கதை அல்லது அமர்நாத் கதையும் கூட இங்கே நடைபெறுகின்றது. நீங்கள் காலையில் தியானத்தில் அமரும் போது யாரை நினைவு செய்கிறீர்கள்? பக்தி மார்க்கத்திலோ ஒவ்வொருவரும் யார் யாரையோ நினைவு செய்கின்றனர். அவர்கள் அனைவருடைய சாதனையும் உண்மைக்குப் புறம்பானதாக உள்ளது. கற்றுத் தருகின்ற படகோட்டியோ தோட்டக்காரரோ யாரும் கிடையாது. குருமாரும் கூட தியானம் கற்றுத் தருகிறார்கள் - இப்படி இப்படி செய்யுங்கள் என்று. நினைவில் இருப்பதற்காக மிகுந்த முயற்சி செய்கின்றனர். யோக சாதனை எனச் சொல்லப்படுகின்றது. அதுவோ மனிதர்கள், மனிதர்களைச் செய்ய வைக்கின்றனர். இப்போது நீங்கள் அறிவீர்கள், இந்தத் தோட்டத்தின் உரிமையாளர் அல்லது எஜமானன் பரமபிதா பரமாத்மா ஆவார். முட்களின் காட்டுக்கு எஜமானன் இராவணன். மாயா இராவணன் முள் காட்டை உருவாக்குகின்றான். இந்த உங்களது விஷயத்தையும் ஒரு சிலர் அறிந்து கொண்டுள்ளனர். மறந்து விடுகின்றனர். மாயா மறக்கடித்து விடுகின்றது. தியானத்துக்காக அமர்வதில் கூட மாயா தடைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. தியானம் எப்படிச் செய்வது என்பது பற்றியும் பாபா கற்றுத் தருகிறார். நீங்களோ கர்மயோகிகள். பகலிலோ கர்மம் செய்து தான் ஆகவேண்டும். அதற்கு எந்த ஒரு பந்தனமும் கிடையாது. பகலில் ஒருபோதும் தியானம் நடைபெறுவதில்லை. பகலிலோ உண்பது-அருந்துவது, விளையாடுவது, குதிப்பது, வேலை-வெட்டி செய்வது நடைபெறும். அதில் நினைவு இருக்க முடியாது. நாங்கள் நாள் முழுவதும் நினைவில் இருக்கிறோம் எனச் சொல்பவர்களோ அநேகர். ஆனால் அது மிகவும் கஷ்டம். பாபா அனுபவம் சொல்கிறார். அமிர்தவேளை சமயம் சதோகுணியாக உள்ளது. இந்தச் சமயம் நினைவு செய்வது சுலபம். அமிர்தவேளை நேரம் அனைத்தையும் விட நல்ல நேரம். பகலிலோ காரியத்தில் ஈடுபட்டிருப்பார்கள். ஆம், கர்மம் செய்யும் போது நினைவு நிலையாக இருக்குமானால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் பாபா தம்முடைய அனுபவத்தைச் சொல்கிறார்-நான் முயற்சி செய்கிறேன், பாபாவின் நினைவில் இருந்து உங்களோடு பேசுவதற்கு. உள்ளுக்குள் இந்த நஷா இருக்கிறது-நான் சுயம் தந்தை (பிரஜாபிதா பிரம்மா) குழந்தைகளோடு பேசுகிறேன். நான் சுயம் மனித சிருஷ்டியின் தந்தை-இதுபோல் புரிந்து கொண்டிருக்கும் போது நஷா ஏறுகின்றது. மற்றப்படி நான் ஆத்மா, பரமபிதா பரமாத்மா தந்தையை நினைவு செய்து பேச வேண்டும்-இந்த நினைவு இருப்பது கஷ்டமாக உள்ளது. பாபா தம்முடைய அனுபவத்தைச் சொல்கிறார் இல்லையா? பாபா கற்றுத் தரவும் செய்கிறார். இதையோ அறிந்திருக்கிறார், தான் தோட்டக்காரர் என்று. தோட்டக்காரரோ நிச்சயமாகப் பூந்தோட்டத்தைத் தான் உருவாக்குவார். முள்ளை உருவாக்க மாட்டார். தோட்டக்காரர் முள் விதையை விதைக்க மாட்டார். தோட்டத்தின் உரிமையாளர் எப்போதுமே தோட்டக்காரராக இருப்பார். அவர் பூஞ்செடிகளையே நட்டு வைப்பார் ஆக, பாபாவும் பூஞ்செடிகளை நடுகின்றார். முள் காட்டை உருவாக்குவது மாயா. அதனுடைய வழிமுறைப்படி நடப்பதால் மனிதர்கள் முள்ளாக ஆகி விடுகின்றனர். இப்போது ஞானம் கிடைத்துள்ளது-பாபா தோட்டக்காரர், படகோட்டி, இரக்க மனம் உள்ளவராகவும், விதை வடிவமாகவும்

உள்ளார். இரவில் அமர்ந்திருக்கும் போது சிந்தனை வருகின்றது- இது எவ்வளவு பெரிய தோட்டம்! முதலில் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தது! ஆக, யோகத்துடன் கூட ஞானமும் வேண்டும். மனிதர்களிடம் ஞானமோ எதுவும் கிடையாது. அநேக விதமான யோகா செய்கின்றனர். யாராவது ஒருவரின் நினைவில் அமர்ந்திருப்பார்கள். ஞானத்தின் விஷயமே இல்லை. காளி அன்னையின் நினைவில் இருப்பார்களேயானால் காளியின் முகம் தான் முன்னால் வரும். ஜெகதம்பாவை நினைவு செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அது பக்தி மார்க்கமாகும். தந்தையின் நினைவோ ஆஸ்தியின் நினைவோ இருப்பதில்லை. பக்தி அநேக விதமாகச் செய்கின்றனர். மாலை சுழற்றுகின்றனர். சிலரோ குப்தமாக (மறைமுகமாக) சுழற்றுகின்றனர். நமக்கும் கூட குப்த மாலை உள்ளது. ஆக, இந்த வழக்கங்களை பக்தி மார்க்கத்தில் எவ்வளவு நடத்துகின்றனர்! (பிரம்மா) பாபாவுக்கு இளம் வயதில் இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டுள்ளது. எப்படி பாபா சுழற்றினாரோ, அதுபோல் நாமும் ஓர் அறையில் அமர்ந்து மாலை சுழற்றினோம். ராம்-ராம் எனச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தோம். அவ்வளவு தான், ஞானம் எதுவும் கிடையாது. இப்போது குழந்தைகளாகிய உங்களிடம் ஞானம் உள்ளது. அமிர்தவேளை இந்த தியானத்தில் அமர்வதற்கான பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுமானால் மிகுந்த ஆனந்தம் வரும். பாபா தமது அனுபவத்தைச் சொல்கிறார். ஞானத்திலும் ஈடுபாடு இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. எவ்வளவு பெரிய தோட்டம்! முதலில் சிறியதாக இருந்தது. விதையும் நினைவு வந்தது. எப்படி தோட்டம் உருவாகிறது-பாபாவிடமும் இந்த ஞானம் உள்ளது, நம்மிடமும் இந்த ஞானம் உள்ளது. முழு மரமும் புத்தியில் வந்து விடுகின்றது. உள்ளுக்குள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. இது தியானம் எனச் சொல்லப்படும். தந்தையின் குஷியும் உள்ளது, ஞானத்தின் குஷியும் உள்ளது. இரண்டு பொருள்களும் நினைவு வருகின்றன. அந்தத் தத்துவ ஞானிகள் இதுபோல் தியானத்தில் அமர்வதில்லை. அவர்களுக்கோ நிச்சயமாக தத்துவம் தான் நினைவுக்கு வரும். சரி, தத்துவத்தில் ஐக்கியமாகி விட வேண்டும். படைப்பவர், படைப்பு பற்றியோ அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆக, அவர்களுடைய மற்றும் உங்களுடைய விஷயம் வெவ்வேறானவை.

பாபா விதை வடிவமாக இருக்கிறார்-நமக்கு இந்த ஞானம் உள்ளது. இரவில் அமரும்போது நல்ல-நல்ல சிந்தனைகள் வரும். பக்தி மார்க்கத்தில் என்னென்ன செய்தோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். எவ்வளவு ஹடயோகம் முதலியவற்றைக் கற்பிக்கின்றனர்! இப்போதோ அறிவு (வழிமுறை) கிடைத்துள்ளது, பாபாவை நினைவு செய்வதன் மூலம் அவருடைய படைப்பு முழுவதும் (கல்பவிருட்சம்) நினைவு வந்து விடுகின்றது. நாம் 84 பிறவிகளின் சக்கரத்தைச் சுற்றிவிட்டு வந்திருக்கிறோம். இப்போது நாம் திரும்பிச் செல்கிறோம். இந்த டிராமாவின் சக்கரம் சுற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஞான செல்வத்தையும் நினைவு செய்கின்றனர், செல்வம் தருபவரையும் நினைவு செய்கின்றனர். எவ்வளவு நினைவில் இருக்கின்றனரோ, அவ்வளவு மனநிலை முழுமையாக பக்குவம் அடைந்து கொண்டே செல்லும். நீங்கள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் புரிய வைக்க முடியும்-தியானத்தில் நாம் எப்படி அமர்கிறோம் என்பதை. மனிதர்களுக்கோ அநேக விதமான வழிமுறைகள் கிடைக்கின்றன-இன்னாரை நினைவு செய்யுங்கள். இங்கே நாம் அனைவரும் ஒரே வழிமுறையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஒருவரின் நினைவிலேயே இருக்கிறோம். சிறியவர், பெரியவர், முதியவர் அனைவருக்கும் ஒரே வழிமுறை கிடைக்கின்றது. தியானத்திலோ அமர வேண்டியுள்ளது இல்லையா? நாம் ஆத்மாவே பரமாத்மாவாக ஆக முடியாது. ஆத்மா சொல்கிறது-நாம் 84 பிறவிகளை முடித்து விட்டோம். இப்போது திரும்பிச் செல்ல வேண்டும். பரமாத்மா இதுபோல் சொல்வாரா என்ன? அவரோ புனர்ஜன்மத்தில் வருவதில்லை. உங்களிடம் யாராவது வருகிறார்கள் என்றால் அவர்களை ஹாலுக்கு அழைத்து வாருங்கள். யாரேனும் நல்ல-நல்ல மனிதர்கள் வருகிறார்கள் என்றால் பாருங்கள், புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள் என்றால் இங்கே அழைத்து வாருங்கள். அவர்களுக்குப் புரிய வையுங்கள்-நாம் எப்படி தியானம் செய்கிறோம் என்று. இரவிலும் தியானம் செய்கின்றனர். பகலிலும் தியானம் செய்கின்றனர். நாம் ஒரு தந்தையை நினைவு செய்கிறோம். தந்தையின் கட்டளையாவது-என்னை நினைவு செய்யுங்கள் மற்றும் படைப்பின் சக்கரத்தை நினைவு செய்யுங்கள். நிச்சயமாக முதல்-முதலில் தேவி-தேவதைகள் இருந்தனர். அவர்களுக்குத்தான் 84 பிறவிகள் என்பதும் பாடப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தின் இரகசியத்தை நன்றாகப் புரிய வைக்க வேண்டும். நமக்கு பாபா மற்றும் அவருடைய இந்தச் சக்கரம் நினைவிலிருக்கிறது. பாபாவின் நினைவு மற்றம் படைப்பின் முதல்-இடை-கடை பற்றிய ஞானம் புத்தியில் உள்ளது. நம் அனைவருக்கும் ஒரே வழிமுறை. நாம் நடப்பது ஸ்ரீமத் படி. அந்தப் பதீத பாவனன் தந்தை தான் வந்து எல்லையற்ற சொர்க்கத்தின் ஆஸ்தியைத் தருகிறார். ஆகவே தந்தையை அவசியம் நினைவு செய்ய வேண்டும் இல்லையா? பாபாவிடமிருந்து தான் நாம் ஆஸ்தியை அடைகிறோம். பிறகு விழுகிறோம், கடைசியில் பதீத ஆகிவிடுகிறோம். தந்தை படைப்பவர் ஆகையால் படைப்பின்

ஞானத்தைத் தான் தருவார். இறைவனாகிய தந்தை ஞானம் நிறைந்தவர், பதீத பாவனன். ஆக, நிச்சயமாகப் பதீத உலகத்தில் வந்து பாவனமாக்குவார் இல்லையா? இதுபோல் நீங்கள் யாருக்காவது அமர்ந்து சொல்லிப் புரிய வைப்பீர்களானால் கவரப் படுவார்கள். சொல்லுங்கள், வெறுமனே நன்று-நன்று எனச் சொல்லிவிட்டுச் செல்லாதீர்கள், இதையோ நடைமுறையில் கொண்டு வர வேண்டும். தலை மீது ஜென்ம-ஜென்மந்தரத்தின் சுமை அதிகம் உள்ளது. இதில் நேரம் பிடிக்கின்றது.

நீங்கள் புரிய வைக்க வேண்டும்-பாபா வந்து விட்டார், மரணம் முன்னால் உள்ளது. கவனக்குறைவாக இருந்தால் ஆஸ்தியை அடைய முடியாது. சபகாரியத்தில் தாமதம் கூடாது. இப்போது கற்றுக் கொண்டு செல்லுங்கள். இந்த தியானத்தில் அமர்வதால் உங்களுக்கு நஷா நன்கு ஏறும். இப்போது தந்தையை நினைவு செய்யுங்கள். உங்களுடைய தந்தை தான் இல்லையா? பக்தி மார்க்கத்தில் ஜென்ம-ஜென்மந்தரமாக நினைவு செய்தே வந்திருக்கிறீர்கள். லௌகிக தந்தையோ ஒவ்வொரு ஜென்மத்திலும் மாறி விடுகிறார், பிறகும் கூட நீங்கள் நிராகார தந்தையை அவசியம் நினைவு செய்கிறீர்கள். ஏனென்றால் அவர் அவிநாசி தந்தை. விநாசி (லௌகிக) தந்தையிடமிருந்து அழியக்கூடிய ஆஸ்தி கிடைக்கின்றது. அவிநாசி தந்தையிடமிருந்து அவிநாசி ஆஸ்தி கிடைக்கின்றது. நாம் ஒரே ஒரு ஸ்ரீஸ்ரீயின் ஸ்ரீமத் மூலம் சிரேஷ்டமானவர்களாக ஆகிறோம். ஆதி சநாதன என்பதோ தேவி-தேவதா தர்மம் தான். அதிலிருந்து பிறகு மற்ற கிளைகள் வெளிப்படுகின்றன. சந்நியாசிகளுடையது ரஜோபிரதான சந்நியாசம். இது இராஜயோகமாகும்.

பாரதத்தின் முக்கிய சாஸ்திரம் கீதை. ஆக, தியானத்திற்காக இதைப் புரிய வைக்க வேண்டும்-தந்தை நமக்கு அப்படிப்பட்ட தியானம் கற்பிக்கிறார். பகவான் என்று ஒருபோதும் மனிதருக்குச் சொல்ல முடியாது. பகவானோ அனைவருக்கும் ஒருவர் தாம் இருக்க வேண்டும் இல்லையா? அவர் தான் பதீத பாவனன், அவர் தான் ஹெவன்லி காட் ஃபாதர்! மேலும் அவர் வருவதும் பாரதத்தில் தான். அவருக்கு பக்தி மார்க்கத்தில் எவ்வளவு பெரிய சாஸ்திரங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன! அந்த ஸ்ரீஸ்ரீயின் வழிமுறைப்படி தான் நாம் சிரேஷ்டமானவர்களாக ஆகிறோம். இவ்விஷயங்களை உட்கார்ந்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். தந்தை மற்றும் படைப்பினுடைய முதல்-இடை-கடை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். இதை வேறு யாரும் அறிந்திருக்கவில்லை. சத்யுகத்தின் ஆயுள் இவ்வளவு என்று சொல்கின்றனர். முதலில் மரம் புதியதாக இருக்கிறது. அப்போது அதை சொர்க்கம் என்பார்கள். பிறகு அது இற்றுப் போனதாக ஆகின்றது. இப்போது இந்த முழு உலகமும் நரகமாக உள்ளது. இதுவே முட்கள் நிறைந்த காடு. ஒருவர் மற்றவரை முள்ளாகக் குத்திக் கொண்டு தான் இருக்கின்றனர். பாபா வந்து பிறகு அல்லாவின் தோட்டமாக ஆக்குகிறார். பாபா வந்து பஹிஸ்த் (சொர்க்கம்) ஸ்தாபனை செய்கிறார். நீங்கள் அறிவீர்கள், பூக்களின் தோட்டம் என்று எது சொல்லப்படுகின்றது, மற்றும் முட்களின் காடு என்று எது சொல்லப்படுகின்றது என்று. நீங்கள் தெய்வீக மலர்களாக ஆகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆகவே சிந்தனை ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாபாவிடமும் இந்த ஞானம் உள்ளது. குழந்தைகளிடமும் இந்த ஞானம் உள்ளது. இதுபோலெல்லாம் சிந்தனை செய்வதால் இரவில் மிகுந்த ஆனந்தம் ஏற்படும் இப்படியெல்லாம் மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும் என்று. பாவம், அவர்கள் எதையும் தெரிந்திருக்கவில்லை. அதனால் தனக்கு இரக்கம் வருகின்றது. ஓ காட் ஃபாதர் என அழைக்கின்றனர். ஆனால் தந்தை மற்றும் அவரது படைப்பு பற்றி அறியாதிருக்கிறார்கள். நீங்களும் கூட இப்போது அல்லாவின் குழந்தைகளாக ஆகியிருக்கிறீர்கள். சொல்லிப் புரிய வைப்பதற்கான நஷாவும் கூட அதிகம் இருக்க வேண்டும். அழியாத ஞான ரத்தினங்கள் இருக்கின்றன என்றால் பிறகு தானம் செய்ய வேண்டும். தானம் செய்பவர்களுக்கு மிகமிக மகிமை செய்கின்றனர். செய்தித் தாள்களிலும் வருகின்றன. தர்ம சிந்தனை உள்ளவர்கள் தான் தானம் செய்கின்றனர். நீங்களும் தர்ம சிந்தனை உள்ளவர்கள். தானமே செய்யவில்லை என்றால் என்ன கிடைக்கும்? தானமோ அவசியம் செய்ய வேண்டும். ஞானதானம் கொடுப்பதோ மிகவும் சலபம். பாபா சொல்கிறார்-நாம் அப்படிப்பட்ட தியானத்தில் அமர்கிறோம், இந்த உலகத்தின் சக்கரம் இதுபோல் சுற்றுகிறது. முதலில் ஒரு தர்மம் இருந்தது. பின்னால் மற்ற தர்மங்கள் வந்துள்ளன. இவை அனைத்தும் கிளைகள். இவ்விஷயங்கள் குழந்தைகளாகிய உங்கள் புத்தியில் பதிய வேண்டும். மனிதர்களுக்கு யோகத்தில் மிகுந்த ஆர்வம் உள்ளது. சொல்லுங்கள், எங்களுடைய தியானத்தைச் செய்து பாருங்கள் என்று. தர்ம சிந்தனை உள்ளவர்கள் தியான அரங்கத்தைப் பார்த்துக் குஷி அடைகின்றனர். தர்ம சிந்தனை உள்ள மனிதர்கள் ஒருபோதும் பாவம் செய்ய மாட்டார்கள். உங்களிடம் சொல்லிப் புரிய வைப்பதற்கான பாயிண்டுகளோ நிறைய உள்ளன. ஆனால் குழந்தைகள் நம்பர்வார் உள்ளனர். சிலருக்கு புத்தியின் பூட்டே திறப்பதில்லை. பாபாவை நினைப்பதில்லை என்றால் பூட்டு எப்படித் திறக்கும்? சலபமான விஷயம் தான். நாம் நினைவில் எப்படி அமர்கிறோம் என்பதைப் புரிய வைக்க வேண்டும். மனிதர்களுக்கோ தெரியாது, நாம் யாரை

நினைவு செய்கிறோம் என்று. நமக்குக் கற்றுத் தருபவர் சுயம் நிராகார் பரமபிதா பரமாத்மா, அவர் அனைவருடைய தந்தை. அந்தப் பதீதபாவன் காட் ஃபாதர் நமக்கு இராஜயோகம் கற்றுத் தருகிறார். இப்போது நீங்கள் கற்றுக் கொண்டாலும் சரி, கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றாலும் சரி. நம் அனைவருக்கும் ஒரே வழிமுறை. ஸ்ரீஸ்ரீயிடமிருந்து நாம் வழிமுறை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். இது நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள். எப்படி தந்தை ஞானம் நிறைந்தவராக இருக்கிறாரோ, அவ்வாறே குழந்தைகளும் உள்ளனர். மனிதரில் இருந்து தேவதையாக ஒரே ஒரு தந்தை தான் ஆக்குகிறார். இப்படி-இப்படி சிந்தனை செய்வதால் இரவிலும் கூட ஆனந்தம் வரும். நல்லது.

இனிமையிலும் இனிமையான தேடிக்கண்டெடுக்கப் பட்ட செல்லக் குழந்தைகளுக்கு தாயும் தந்தையுமாகிய பாப்தாதாவின் அன்பு நினைவு மற்றும் காலை வணக்கம். ஆன்மீகக் குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீகத் தந்தையின் நமஸ்தே!

தாரணைக்கான முக்கிய சாரம் :

- 1) அமிர்தவேளை எழுந்து நினைவில் அமர்ந்து ஞானத்தை சிந்தனை செய்ய வேண்டும். ஞான செல்வத்தையும் கூட நினைவு செய்ய வேண்டும் என்றால் ஞானம் தரும் வள்ளலையும் நினைவு செய்ய வேண்டும்.
- 2) ஈஸ்வரிய நஷாவில் இருந்து சேவை செய்ய வேண்டும். அனைவருக்கும் தியானம் செய்வதற்கான எளிதான விதியைச் சொல்லிப் புரிய வைக்க வேண்டும். ஒரே வழிமுறையைப் பின்பற்றப்பவராக இருக்க வேண்டும்.

வரதானம் : பாபாவின் கட்டளைப்படி ஒவ்வொரு காரியத்தையும் சேவை என உணர்ந்து செய்யக் கூடிய சதா களைப்பற்றவராகவும் பந்தனங்களில் இருந்து விடுபட்டவராகவும் ஆகுக!

இல்லறத்தை சேவை என உணர்ந்து பராமரியுங்கள், பந்தனம் என்று உணர்ந்து அல்ல. பாபா கட்டளை தந்துள்ளார்-யோகத்தின் மூலம் கணக்கு-வழக்கை முடித்து விடுங்கள். இது தெரிந்தது தான்-அது பந்தனம் என்று, ஆனால் அடிக்கடி சொல்வதால் அல்லது யோசிப்பதால் இன்னும் கடுமையான பந்தனமாக ஆகிவிடும். மேலும் கடைசி நிமிடத்தில் பந்தனமே நினைவிருக்குமானால் கர்ப்ப ஜெயிலுக்குள் செல்ல நேரிடும். அதனால் ஒருபோதும் தன் மீதே சலிப்பு ஏற்படக் கூடாது. சிக்கிக் கொள்ளவும் கூடாது, நிர்பந்தமாகவும் (வலுகட்டாயம்) இருக்கக் கூடாது. விளையாட்டாகவே ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்து கொண்டே செல்லுங்கள். அப்போது களைப்பற்றவராகவும் இருப்பீர்கள், மேலும் பந்தனங்களில் இருந்து விடுபட்டவர்களாகவும் ஆகிக் கொண்டே செல்வீர்கள்.

சுலோகன் : புருவமத்தி என்ற குடிலில் அமர்ந்து தபஸ்வி முர்த்தி ஆகி இருங்கள் - இதுவே உள்நோக்கு முகமாகும்.